

TAVIRA COMUNIDADE REPRESENTATIVA DE PORTUGAL, PORQUÊ?

Tavira foi escolhida por Portugal para representar a dieta mediterrânica na UNESCO e várias razões o justificam.

Tavira é uma cidade histórica com patrimónios resultantes da presença no território de civilizações da Antiguidade mediterrânica, fenícios, gregos, romanos, árabes/berberes,...

O urbanismo mediterrânico de Tavira revela-se na estrutura de praças e ruelas, relações de vizinhança, possui dezenas de igrejas e conventos, palácios e monumentos, "telhados de tesouro" e as "portas de reixa", que marcam a fisionomia e estética da cidade-estuário.

O litoral integra o Parque Natural da Ria Formosa, um ecossistema internacionalmente classificado e protegido, constituído por ilhas-barreira e sapais, biologicamente muito rico.

O "barrocal" intermédio, com solos de barros e calcários, conserva uma flora diversa e adaptada ao clima, sendo a paisagem destes territórios marcada por oliveiras, amendoeiras, alfarrobeiras e figueiras, a agricultura familiar, telheiros de cerâmica,...

A serra com as características de floresta e bosque mediterrânico, mantém ainda atividades de agricultura comunitária, de pecuária, apicultura, caça, artesanato,...

A visitar: Centro Histórico de Tavira, Castelo, dezenas de igrejas, ermidas e conventos, Santa Catarina da Fonte do Bispo, itinerários do barrocal e da serra e Cachopo, Cabanas e Santa Luzia, praia do Barril e o cemitério de âncoras,...

UMA DIETA "AMIGA DO AMBIENTE"?

A Dieta Mediterrânica está em sintonia com as necessidades de proteção da biodiversidade do planeta e valorização dos produtos endógenos, promove a gestão equilibrada dos recursos hídricos, produz menos CO₂ e fortalece as economias locais. A FAO-Food and Agriculture Organization considerou a Dieta Mediterrânica um bom exemplo de dieta sustentável.

As paisagens alimentares da dieta mediterrânica testemunham a identidade física e social.

A visitar: paisagens das salinas de Tavira, percursos de barco pela ria Formosa com observação de aves migratórias, circuitos de bicicleta ou automóvel pelos territórios do interior, onde poderá ver olivais, pomares e hortas familiares, as terras de barro, aldeias e pequenos povoamentos,.... Mais informações sobre empresas de animação turística consulte cm-tavira.pt

A variedade, riqueza alimentar e nutricional da Dieta Mediterrânica resulta do consumo de produtos de acordo com cada época do ano.

QUAIS OS ALIMENTOS CARACTERÍSTICOS DA DIETA MEDITERRÂNICA?

São sobretudo os alimentos de origem vegetal, hortaliças, legumes, frutas frescas, frutos secos, azeite como principal gordura alimentar, o vinho, o pão, laticínios, ovos, carnes de aves,....

As sopas e pratos aquosos aromatizados são muito característicos da culinária portuguesa.

A provar: Os restaurantes do litoral, do barrocal e da serra oferecem uma riquíssima e variada gastronomia mediterrânica: o polvo, atum, xarém, cataplanas, sopas de peixe e mariscos, bivalves, gaspachos e saladas frias, doces de amêndoa e figo, os Festivais de Gastronomia da Serra (março/abril) e do Mar (maio).

QUAIS AS FESTIVIDADES CÍCLICAS DA DIETA MEDITERRÂNICA?

Neste espaço geocultural ocorrem festividades cíclicas acompanhadas da celebração dos alimentos, convívios à volta da mesa, evidenciando culturas de cooperação e partilha.

A dieta mediterrânica possui uma relação com os ciclos astrais, que determinam as atividades agrárias, sementeiras e colheitas, as pescas influenciadas pelas marés, a relação equilibrada do homem com a natureza que estrutura as festividades (Carnaval, Páscoa, Santos Populares, Magustos, Natal,...), religiosas e profanas, bem como os alimentos e pratos característicos de cada época do ano.

A celebração, a festa e a mesa são elementos centrais nas culturas mediterrânicas.

A conhecer e participar: "Charolas" em janeiro, festas e procissões da Páscoa, os Maios, o dia da espiga, o São João e a moura encantada do castelo (23 para 24 de junho), o São Martinho e os Magustos, as festividades natalícias e as festas do ano novo.

POR TAVIRA... À DESCOBERTA DA DIETA MEDITERRÂNICA

DIETA MEDITERRÂNICA PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE
TAVIRA



O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA?

A DIETA MEDITERRÂNICA, ou a *díaita* dos antigos gregos que significa estilo de vida, é o conjunto de saberes-fazeres das civilizações e povos de cultura mediterrânica, resultante das vivências comunitárias milenares, transmitidas de geração em geração.

É uma forma de viver que guarda um padrão alimentar saudável, reconhecido pela OMS- Organização Mundial da Saúde, que se baseia no consumo de produtos frescos, sazonais e de proximidade.

A visitar: Exposição "Dieta Mediterrânica - Património Cultural Milenar" no Museu Municipal de Tavira, Feira da Dieta Mediterrânica na primeira quinzena de Setembro,...

PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE DA UNESCO.

A "Dieta Mediterrânica" foi inscrita pela UNESCO na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade, no decorrer da 8ª Conferência Intergovernamental realizada em Baku a 4 de dezembro de 2013. Tavira é a comunidade representativa de Portugal nesta inscrição, tal como Sória/Espanha, Koroni /Grécia, Cilento /Itália, Chefchaouen /Marrocos, Agros /Chipre e Brac e Hvar /Croácia.

O Património Cultural Imaterial define as vivências das comunidades, que pela sua ancestralidade, deverão ser transmitidas às gerações futuras, tais como as tradições e expressões orais, incluindo a língua, artes do espetáculo, práticas sociais, rituais e atos festivos, conhecimentos e usos relacionados com a natureza e o universo e técnicas artesanais.

Portugal confronta com o oceano Atlântico, mas é profundamente mediterrânico nos traços fundamentais do clima, paisagens, economias, cultura e formas de viver.

munícipio **tavira**

DIETA MEDITERRÂNICA
Algarve | Portugal
Comunidade Representativa Tavira



dietamediterranea.net



DIETA MEDITERRÂNICA
TODO O ANO
TAVIRA